

Salat mit Grünkern



Zutaten [Hauptspeise für 4 Personen]

- 150g Grünkernkörner
- 3 Tomaten und 1 kleine Salatgurke
- je 1 gelbe und rote mittelgroße Paprika
- 200g Schafskäse
- 40g schwarze entsteinte Oliven
- Für das Dressing:
 - 2 Frühlingszwiebeln
 - Je 1 hellgrüne Peperoni und Knoblauchzehe
 - 1 Knoblauchzehe
 - 2 Eßl Weißweinessig und 3 Eßl Olivenöl
 - Salz und Pfeffer
 - 2 Eßl fein geschnittene Kräuter (Basilikum und Petersilie)

Zubereitung

1. Grünkern über Nacht in kaltem Wasser einweichen, abgießen, waschen und mit reichlich Wasser 30 Min. köcheln. Dann abgießen, kalt abschrecken, abtropfen und auskühlen lassen.
2. Tomaten putzen, Samen durch ein Sieb geben und Saft auffangen. Fruchtfleisch würfeln, Paprika vierteln, putzen, in Streifen schneiden. Käse zerbröckeln. Salatgurke längs vierteln und quer in Scheiben schneiden. Alles mit Grünkern und Oliven in eine Schüssel geben.
3. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Peperoni fein würfeln, Knoblauch fein hacken. Essig, Öl, Tomatensaft, Salz und Pfeffer verrühren, Zwiebeln, Peperoni, Knoblauch und Kräuter zugeben, verrühren und zum Salat gießen. 20 Min ziehen lassen.